芋づるの炊き込みごはん

R8.10.20



今日の給食は、収穫した芋のつるを使って炊き込みごはんを作りました!!

芋のつるの皮は子どもたちもむいてお手伝いしてくれましたよ～♡







材料（4 人分）

・お米	2 合
・しょうがすりおろし汁	大さじ２
・芋づる	100ｇ
・うす揚げ	1 枚
・人参	1/2 本
・しめじ	1/4 株
・しょうゆ	大さじ１
・お酒	大さじ３

お米は湯野こども園のみんなで育てた新米だよ！！





作り方　①しょうがはすりおろす。
②炊飯器に洗った米としょうゆ・酒・しょうがすりおろし汁を入れ、お水を２合目盛りまで入れる。切った具材も入れ、炊く。





芋のつるには、たんぱく質や食物繊維、そしてビタミンEやβカロチンなど他の野菜に負けない栄養がたくさん入っています！！











